


Název karty	Téma	Emoce a pocity	Řešení/technika	 <p>Kategorie "řeším" - něco se mi děje, poradím si s tím</p>
1. Smutek utek	Jak se vyrovnat s prohrou	smutek, zklamání, překvapení, naštvaní, stud, obavy z nepřijetí	přijetí emocí přes tělesné pocity, dech, uklidňující promluva k sobě	
2. Jak se dobře vysekat	Zvládnutí šoku, náhlé silné bolesti.	šok, leknutí, fyzická bolest, bezmoc, nejistota	práce se zaměřením pozornosti k docílení klidu	
3. Kde jsi, spánku?	Jak usnout, když je mysl neklidná a myšlenky víří	neklid, nervozita, obavy, rozmrzelost, podrážděnost	práce s dechem, myslí "lovení myšlenek", relaxace "vypínání obvodů robota"	
4. Váhavá dvaha	Rozhodování dilematu, zvládnutí obav, trémy	nejistota, strach z hodnocení, pocitu trapnosti	strach vs. odvaha, rozhodnutí jako skok do vody	
5. Jsem prcek	Jak se vyrovnat s výsměchem, ponížením, zradou	zaskočení, zklamání, vnitřní bolest, bezmoc, opuštěnost, zranitelnost	zklidnění emocí vědomým pozorováním, sycení aktuální potřeby vyvoláním vzpomínky	
6. Jak přebarvit strach	Zklidnění nervozity a obav při čekání	netrpělivost, nervozita, nejistota, obavy	práce s emocemi skrze imaginaci, porozumění skrytým potřebám, transformaci emocí	
7. Jak zastavit čas	Co delat, když prožíváme silný stres, zahlcení	stres, neklid, roztěkanost, strach, bezmoc, naštvaní	zklidnění "ovladačem", vnímání všech emocí a potřeb ve vrstvách "cibule", afirmace klidu	

8. Chlapské loučení	Umět se rozloučit a prožít emoce s loučením spojené	překvapení, smutek, osamělost, zranitelnost, pocit trapnosti a studu	rozptylování pocitů, otevření se nepříjemným pocitům jako cesta prožít i ty příjemné	Kategorie "řeším" - něco se mi děje, poradím si s tím
9. Klid v rozbouřeném moři	Jak vyváznout ze zahlcení vztekem	nezvladatelné naštvaní, agrese, zoufalost, bezmoc, zklamání, smutek	ticho, dech, představa rozbouřeného moře a klidného dna ve svém těle	
10. Detektor lži	Jak se vyrovnat s odmítnutím	rozhořčení, smutek, pocit osamělosti, studu, sebenejistoty	zkoumání pravdivosti zatěžujících myšlenek	
11. Jak rozvonět květináč	Když dobrý záměr něčemu uškodí, jak pomoci provinilému	úlek, provinilost, smutek / překvapení, zklamání, zlost	Vyjádření porozumění - pojmenování pocitů, záměru a potřeb	Kategorie "řeší" - někomu se něco děje a já mu pomáhám
12. Pro ty psí oči	Pomoc opuštěnému zvířeti, vnímání jeho prožívání	strach, hlad a žízeň	všímavost, vcítění se do potřeb zvířete	
13. Když se kapka ztratí	Strach ze smrti	strach, nejistota, bezmoc	zahrnutí blízkostí, práce s představou konečnosti	
14. Hrdinou i offline	Jak řešit, když někdo někomu ublíží	úlek, smutek, pocit odmítnutí a studu / naštvaní	kontrola ublíženého, vyjádření porozumění itomu druhému, vyjádření vlastního prožívání	
15. Mířit správným směrem	Jak se vymanit ze skupinové atmosféry naštvanosti a vzdoru	pocit ublíženosti a nespravedlnosti, nastvání, znechucení	vědomý přesun pozornosti, která živí energii vzteku, užitečným směrem, nechat to plavat	

16. Mračna se rozplynou	Jak pomoci smutnému a ustaranému člověku	ponoření do svých myšlenek, starostí, smutek, obavy	být spolu, věnování plné pozornost, fyzický dotek	Kategorie "řeší" - někomu se něco děje a já mu pomáhám
17. Tábory nebolí	Podpora druhého, když se mu stýská	stesk, smutek, dojetí, zaskočení	zpřítomnění pocitu blízkosti a lásky - technika propojení neviditelným paprskem	
18. I tady jsme doma	Vnímání problémů přírody a naše propojení s ní	vše živé dokáže vnímat a reagovat, zvířata vyjadřují např. bezmoc, strach, vztek	aktivace vděčnosti, vnímání významu přírody a vzájemného vlivu	
19. Den blbec	Jak pomoci rozmrzelému člověku s "blbou" náladou	podrážděnost, sebelítost, zklamání, skleslost	přesun pozornosti, pomocí druhému pomůže sobě	
20. Uzdravovací síla	Pomoci v nemoci	únava, bolest, bezmoc, podrážděnost	projevit péči o nemocného, pomoci si léčebnou imaginací	
21. Světlo slétlo	Jak to vyřešit, když jsem právě něco provedl/a a někdo se zlobí.	úlek, lítost, vina / překvapení, nelibost	omluva, vyjádření svých pocitů, uznání pocitů druhého, snaha o nápravu	Kategorie "řešíme" - máme společný problém, pomáhám sobě, druhému, vzájemně
22. Až budeš starší	Jak řešit pocity nespravedlnosti	pocity nedůležitosti, zklamání, nespravedlnosti, rozčilení	předat sdělení: jsi důležitý, záleží mi na tvém názoru, mám tyto potřeby a ty zase tyto	
23. Co je a není o mně	Jak prožívá dítě hádku rodičů (zvládnutí provinilosti)	úzkost, provinilost, smutek	zklidnění myšlenek pouhým sledováním, pochopení toho, kdo má zodpovědnost za vztek	

24. To byl teda trapas	Jak urovnat trapas	leknutí, trapnost, nejistota, obavy z následků	vysvětlení, omluva, zjištění dopadů na druhého	Kategorie "řešíme" - máme společný problém, pomáhám sobě, druhému, vzájemně
25. Chybová hláška	Čelit svým nepříjemným pocitům a důsledkům svých činů	touha po pocitu vlivu, pobavení, lítost, vina /bezmoc, zmatení, naštvaní, zoufalost	emoce jako informace, sdělující něco důležitého, není ohrožující, empatické porozumění	
26. Slyším, co neříkáš	Dopad provinilosti a jak sdělit své pocity a potřeby bez obviňování	pocit nedostatečnosti, lítost, naštvaní, provinilost	Komunikace technikou: popis situace - prožívání (pocity, potřeby) - myšlení	
27. Myslí to dobře	Jak si poradit, když je mi s někým mizerně.	smutek, provinilost, tlak, pocit nedůležitosti	hledání pozitivních záměrů a potřeb druhého	
28. Bezpečí pro menší	Jak řešit, když vidím, že někdo někomu fyzicky ubližuje	zhnusení, odpor, naštvaní, strach /pocit moci, neohrožení	odvaha jednat, přitom zohlednit své bezpečí	
29. Ani muk!	Vypořádat se s tlakem dělat něco, co nechci	odpor, znechucení, tlak, obavy / provinilost, strach	modelování možností "co by se stalo kdyby a co by to znamenalo"	
30. Bez hole dojdeš dál	Jak se nenechat obviňovat, ale konstruktivně a laskavě řešit problém.	překvapení, vystrašení, znejištění, pocit křivdy	odložení jednání vedeným vztekem, pojmenování potřeb obou stran	